

全国組織のボランティア団体【自立・奉仕・助け合いで、生きがいを】

ナルク 函館 はまなす 会報 No.195

(NPO法人) ニッポン・アクティブライフ・クラブ 略称：ナルク (NALC)

〒040-0013 函館市千代台町12-19 電話/FAX：0138-31-2048

メール：nalchakodate@mx31.tiki.ne.jp ホームページ：https://nalchakodate.wixsite.com/hamanasu

ホームページは
こちら↓

8月例会「ひろめ荘真夏の温泉入浴と食事」に参加して

藤田 晃会員 記



8月23日(土)、楽しみにしておりましたナルク例会に、参加する機会に恵まれました。参加者は1名のキャンセルがあって、15名でした。

ホテルのご好意で、6箇所に送迎バスが止まり、会員を乗せて下さいました。ひろめ荘までの1時間あまりの行程は、皆さんとの久し振りの



会話も弾み、途中の美しい景観と相まって、心が和みました。

ひろめ荘に着いて、早速好評の硫黄泉の天然風呂で汗を流し、身も心も美しく、爽やかな気分になりました。

そして、正午丁度から待望の食事会が始まり、心の籠もった地域の温かい食材の数々に舌鼓して、満腹感一杯で幸せな気分になりました。

食後は、全員による輪投げゲームをしました。一人9本の輪を投げて、入った数字を合計します。縦、横、斜めに揃うと点数が多くなります。初めての会員が多く、なかなか思うようには入りません。一人2回ずつ投げて、合計点数で順位が決まります。1位から8位まで代表差し入れのおやつが当たりました。次はなぞなぞです。魚偏が付いたら何と読む漢字になるか？結構頭をひねりました。そしてバラバラ並び替え言葉当て。早い人は観た途端に直ぐに答えていました。こちらには干場 春男副代表から頂いた野菜が当たりました。皆さん童心に返り、笑顔がはじけ、楽しい時間を過ごしました。そして、参加者15名の喜びを代弁するが如く



快晴のもと、帰路に着きました。

今回の素晴らしい、思い出に残る例会を企画準備して頂いた幹事さんに、心からお礼申し上げます。本当に有り難うございました。今回の思い出を胸に、今後ともナルク函館のますますの発展に、少しでも尽力したいと思っています。

今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

生きている すべての人と ふれあって 心あたため 生きたいものを

ナルク函館の例会等の行事と事業に参加すると、人生を変える何かが起こる

9月例会：「認知症者の家族から学ぶ講座」を開催

～本講座は、「認知症サポーター養成講座」になっております。

- 1 日時・会場：令和7年 9月30日(火) 10:00～12:00、会場：スーパーアークス千代台店
- 2 受講料：無料（水分補給の飲物はご持参ください。）
- 3 講師：函館認知症の人を支える会の皆さん
- 4 申し込み：参加会員は、知人・友人、地域の方々にも声をかけ、9月20日(土)までにナルク函館事務所へ必ず申し込みをお願いします。【定員40名を予定】

運営委員会より

運営委員会開催：8月26日（火） 13:00～15:20 出席 9名、欠席 4名

会議では、7月度の時間預託活動・奉仕活動・例会等生きがい活動の結果について、2025年度活動予算の7月度決算状況と詳細について、8月活動報告と9月活動予定について、ナルク発展5か年計画推進委員会委員へは、中村代表と平沢運営委員の推薦について報告しました。また、助成金申請状況についても報告し、ナルク第74回理事会への中村代表の出席、拠点リーダー養成講座へ参加会員の事務局選考についても承認されました。さらに、9月以降、2026年3月迄の例

表示以外火曜日	9月	10月	11月	12月
運営委員会	22日(月) 13時	28日 13:00	25日 13:00	23日 13:00
四役会議	16日 13:00	21日 13:00	18日 13:00	16日 13:00

会開催の考え方、特に新年例会の会場について報告し、了承を頂きました。

8月の活動報告

9日(土)から17日(日)迄は夏季休暇等でした。

活動種別	活動名	日時	参加者	活動内容
時間預託活動	会員同士の助け合い活動			本活動は、病院通院、ダンス教室・サークル活動への送迎、庭の手入れ(草刈り・樹木剪定)3軒、買い物代行とお届けなど 計 14件を実施しました。
	「習字のおけいこ」	休講です。		深堀保育園年長園児のおけいこです。
	貞信ファーム	毎週 月・水・金 9:00 ~ 12:00	6名	8月は、25度以上の夏日が19日、30度以上の真夏日が11日と、25度未満は1日間でした。この暑い中、上湯川と深堀保育園の園児が来園して、ジャガイモの収穫作業をナルク会員と一緒に実施しました。園では、水分補給、ミントや冷たいタオルを用意し、帰園直後の水分補給とプールを用意等の対策をしたそうです。会員が何時も大変と気遣いを忘れません。
	道立四季の杜公園	毎週木曜 9:30	1名	水戸 孝夫会計監査が、一人で活躍しております。ラベンダー摘み、初夏に向けて宿根草の花摘み、下旬に園芸イベント開催でした。
奉仕活動	みんなのたまり場 “いぐべ♡”	9日(土) 12:30 ~ 16:30	参加会員 9名 小学生 2名 地域 1名	今回は、子ども達が夏休みなので、課外教室を開催し、函館市の水源地「笹流ダム」へ勉強に行ってきました。事務所を12:30に出発、13:00に笹流ダム駐車場に集合しました。キャンプ用のテーブル椅子を設置し、準備完了、ダム湖が見える遊歩道迄徒歩で散策。ダム湖を観ると水面が通常の1/2以上に減少し、普段は見られない法面まで、確認しました。散策後、小腹が空いて、女性会員が手づくりの「お稲荷さん」をおやつに頼張り、大満足。輪投げ対抗に、川原で水遊びで童心にかえりました。
   				本ダムは1923(大正12)年国内初のバットレス式ダムとして完成し、当時高価だったセメント量の節約と工期の短縮にメリットがあったそうです。現在は、土木学会選奨土木遺産や近代化産業遺産にも認定されたほか、ダム湖百選にも選定されております。

活動	活動名	日時	参加者	活動内容
奉仕活動	コミュニティサロン「迎賓館」	21日(木) 14:20	会員 4名	「大正琴コンサート」 出演：大正琴アンサンブルゴールデンローズの皆さん この度も、新聞報道のお陰で地域住民が参加しました。 準備では、今迄最小の会員参加により奔走、出演者の協力もあって、何とか時間通りに開演できました。 ゴールデンローズさんの用意した曲目10曲。少々時間があつたことから、司会より「アンコール」の催促があり、演奏会に向けて今練習中の「地上の星」が、さらに一段と
			地域住民 18名	レベルアップした演奏であったことは良かったと思いました。また、「高校三年生」が演奏され、会場の手拍子と歌声で締めくくられました。参加した地域住民からは、終了後に演奏者との対話もあって、交流が深まりました。
				
				
奉仕活動	手芸クラブ	毎週月曜	会員 2名	坂爪 幸副代表と小川恵美子運営委員は、事務所30度超えの中、袋やマスクづくりをしていただいております。
	2026年度年賀寄付助成金説明会	20日(水) 18:00 ~20:45	会員 2名	市民活動団体向け助成金活用講座 主催：函館市地域交流まちづくりセンター 説明：日本郵便(株) 本社職員 駐車場の心配があつて、早目の参加で座席を確保し、聴く気満々。全国に企業の助成財団が2000程あり、4000プログラム、1千2百億円程度用意されて、年中通して申請出来ること。助成が認められるのは、申請した2割位で、プロ野球の打率同様「申請の3割承認されれば大変良い」とのこと。また、細かな諸注意事項も教えてくれました。
	事務所周り・私道路・駐車場等の草刈り	10日(日) 25日(月)	会員 3名	今月は、中村啓子事務局次長が手の空いた時間を草取りに向けていたこともあって、事務所の周りや歩道は、綺麗になっております。ただ、中々手が廻らない、駐車場と中島廉売への私道の雑草が伸びて来て、25日(月)に草刈りの作業行いやっと綺麗になりました。
生きがい活動	健康麻雀教室	毎週水曜日 3回	会員 47名	※ 8月の成績 1位 太田 等会員、2位 小笠原啓一会員 3位 吉田 京子会員、4位 斉藤 文子会員、5位 池田光会員 麻雀は、運が勝敗を決めると良く聴きます。宇宙飛行士を目指す小学5年生の大森陽生君は、自由研究が「麻雀を科学する。」です。数学検定準1級の持ち主で、統計から麻雀の勝利は運だけではなく、実力と戦略が絡んだゲームであることを証明しました。
	健康麻雀勉強会	第2.5金曜 2回	会員 14名	また、全国高等学校麻雀選手権大会があることをご存じでしたか？第1回大会が8月8日開催され、195校309チームが申し込み、286チーム572人が予選に参加したとのこと。頭脳スポーツとして腕を競い合いました。サー、麻雀は頭脳スポーツ、皆さんも全国大会の噂もあり負けておられませんよ。
	終活相談所	25日(月) 14:50~	会員 1名	坂爪 幸副代表が、以前から気になっていたことを榎木 泰子相談員に話してスッキリしたと明るいお顔でした。

活動種別	活動名	日時	参加者	活動内容
	習字のおけいこ	19日(火) 14:30 ～16:00 28日(木) 13:30 ～15:00	会員 11名	講師：古賀 順子事務局次長 おけいこは、比較的過ごし易い夏日の開催になりました。19日は参加4人で自習けいこに励みました。28日は古賀講師の指導のもと、13時から書き始めた吉田弘子会員など、6人が何時もと変わらず、時間まで黙々と稽古に取り組みました。掲示した書を見た会員が上手になったと話してくれるのは本音でしょうか？
生きがい活動	懐かしい映画を観る会	5日 第1火曜日 13:00 ～ 15:15	会員 5名 地域住民 1名	「15才学校Ⅳ」2000年11月公開、時間:120分、監督:山田洋次、出演:金井勇太,麻実れい,赤井英和 丹波哲郎ほか 概要:学校を舞台とせず、全国各地におけるロケをメインとした初の作品です。東京に住む不登校の中学3年生・大介は、ある日家族に行き先を告げないまま家出をしました。横浜から鹿児島県の屋久島まで親の心配もよそに、一人ヒッチハイクで旅をしながら道中で様々な人に出会い屋久島を目指します。
	晩酌交流会	22日(金) 17:00 ～21:00	会員 8名	最近では、最少の参加人数で開催。上田会員と中村両会員は、川柳を楽しむ会からの延長でした。人数は関係なし、飲んでおしゃべり時間に片付け、終了です。
	川柳を楽しむ会	22日(金) 13:00 ～15:00	会員 5名	世話人：坂本美智子会員、兼題は“食材、食べ物” この時期の“食材や食べ物”兼題にして、坂本世話人より句づくりの指導を受け、手直した句を7ページに掲載しました。締めには麺を食べて終了しました。
	8月例会	23日(土) 9:30～	会員 15名	久しぶりのバス旅行。今回の参加会員は、ひろめ荘のバスで殆ど歩かず戸口の状態でした。また、当日の道新広告「青函ツインシティ事業」に旅する仲間の会で参加を急遽提案。参加する8人も決定しました。

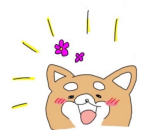
9月の活動予定

活動種別	活動名	日時	備 考
	助けあい活動		助けあい活動は、ダンス教室送迎、病院通院、サークル活動へ送迎支援、買物支援、庭の手入れで草刈りや植栽の剪定、タブレットの操作指導などを予定しています。
時間預託活動	貞信ファーム農園活動	月,水,金 9:00 ～12:00	【園児来園日程】 ・上湯川保育園:3日(水)【雨天 5日(金)】 ・深堀保育園:8日(月)【雨天 10日(水)】 ・深堀子育てサロン:26日(金)【雨天中止】 活動に参加を希望する会員は、気軽に事務所等へ連絡下さい。
	道立四季の杜公園維持活動	木曜日 4回のみ	9:30～10:30 時間預託活動/ 10:30～11:30 奉仕活動 紫陽花の剪定を予定してます。
	深堀保育園：「習字のおけいこ」支援	4日(木) は開催を延期です	函館深堀保育園年長園児に対する「習字のおけいこ」は、都合により10月9日(木) 10:00からに延期して、28日(火)と2回開催します。
活奉動仕	手芸クラブ	毎週月曜 10:00 ～15:00	手芸クラブでは布マスク・布袋づくりをして出来たものを本会に寄付するなど貢献しています。坂爪幸副代長、中村 啓子事務局次長、小川恵美子運営委員が参加しています。

活動	行事名	開催日	備 考
奉仕活動	ナルクサロン 「迎賓館」	18日(木) 14:20 ～15:20	ミスタートミー氏による「ミラクルマジックショー」 <u>出演</u> ：富田 さん 午後のひと時。鮮やかな指さばきと軽快なトークを、地域の皆さん達と楽しみ、交流を深めます。
	「みんなの たまり場 “いぐべ♥”」	19日(金) 20日(土) 12:30～ 16:30	10:00～会場設営準備 20日(土) 12:30～16:30 この度は、「みんなのたまり場 “いぐべ!”」の開設3周年記念になり、参加する皆さんで3周年を振り返るとともに、今後の“いぐべ!”開催について話し合います。
	事務所周りの 草刈り	会員宅 草刈り日	事務所周り・私道路・駐車場等の草刈りを会員宅の草刈りに合わせて実施し、環境整備に努めています。
	赤い羽根街頭 募金活動	10月4日 (土)	13:00から丸井デパート正面で実施します。参加者は事務所へ連絡ください。事務所での募金活動にもご協力ください。
生きがい活動	懐かしい映画 を観る会	9月2日 第1火曜日 13:00 ～15:20	「怒りの葡萄」1963年1月公開、 <u>上映時間</u> :128分 <u>監 督</u> : ジョン・フォード、 <u>製 作</u> : 20世紀フォックス <u>出 演</u> : ヘンリー・フォンダ、ジェーン・ダーウェル他 <u>概 要</u> : 1930年代末に発生した干ばつと砂嵐を契機とした農業の機械化を進める資本家たちと、土地を追われカリフォルニアに移っていった貧困農民層との軋轢闘争を素材とした映画
		10月7日 第1火曜日	「なくもんか」2009年11月公開、 <u>上映時間</u> : 134分 <u>監 督</u> : 水田 伸生、 <u>脚 本</u> : 宮藤官九郎、 <u>製 作</u> : 東宝 <u>出 演</u> : 阿部サダヲ、竹内結子、瑛太他
	健康麻雀教室	毎週水曜	<u>講 師</u> : 山本 道子事務局次長、畠山 博州運営委員 3,10,17,24日の4回 10:00～15:00
	健康麻雀勉強会	第2・4 金曜日	12,26日10:00～15:00、 <u>講 師</u> : 畠山 博州 運営委員 会員もレベルアップに取り組んでいます。
	習字の おけいこ	16日(火)	<u>開催時間</u> : 14:30～16:00 <u>講 師</u> : 古賀 順子事務局次長 25日(木)は休講 します。
	川柳を楽しむ 会	19日(金) 13:00 ～15:00	<u>開催時間</u> : 13:30～15:00 <u>世話人</u> : 坂本 美智子世話人、兼題“実りの秋・収穫”です。 自分の思うところを17字で表現。提出は兼題含め3句です。
	旅する仲間の 会	27日(土) 6:40～ 22:30	奥尻以来の開催で、2回目の旅です。青函ツインシティ事業「縄文の風と海の恵み 心ほぐれる日帰り旅」に便乗して、青森へまいります。メンバーは決定しております。悪しからず。
	9月例会	30日(火) 10:00～	函館認知症の家族を支える会の協力で「認知症の家族から学ぶ講座」を開催します。1ページをご覧ください。
	終活相談所	随時	終活プランナー・未来ノート書き方講師などの多様な資格と経験等をお持ちの榎木泰子さんが相談員を務めております。

ご寄付をいただき、誠にありがとうございました

小川恵美子運営委員:手づくり布袋、坂爪 幸副代表:手づくり布マスク
佐藤 恵子会員・二塚 マサ会員:バザー用品(箸置き・ぬいぐるみなど)



賛助会員のご紹介 賛助会員として、下記の皆様にご協力いただいております。

- 逢坂 誠二 様 (国会議員) ○ 高橋 亨 様 (道議会議員) ○ 島 昌之 様 (市議会議員)
- 〔社会福祉法人〕 貞信福祉会 様 (貞信ファーム・函館上湯川保育園・函館深堀保育園)
- ㈱グランユニライフケアサービス グランメゾン迎賓館函館湯の川 様 ○ ㈱コジテック 様

会員のひろば

地域ふれあいバザー用品提供・お手伝いのお願い

中村 啓子事務局次長 記



今年も10月24日(金)・25日(土)・26日(日)の三日間、ナルク事務所に於いてバザーを開催致します。もし、各ご家庭に「未使用かこれと同等の状態の品」がありましたら、提供にご協力頂ければ幸いです。自分は不要でも、それを必要としている方がいるかも知れません。もし、運ぶのに大変な時には、遠慮無く相談下さい。取りに伺うことも可能です。

また、バザー当日の来客対応などは勿論、前日(23日(木))の設営や値付けなどの準備にも人手が必要です。1時間でも2時間でもかまいません。時間のある会員は出来る日と時間を連絡して、運営等の支援をお願い致します。

運営に参加する会員には昼食の用意もありますので、事前に連絡頂ければ人数が把握でき、準備もスムーズで助かります。事務所には備え付けのエプロンがあり、それを着用して作業をして頂きます。また、掘り出し物も結構あります。出来れば小銭をご用意してお出掛け下さい。当日の差し入れも、大歓迎です。

このバザーでの益金は、最終精算後に参加した会員から会へ寄付しますので、ナルク活動の運営を支える大きな資金になっております。今年もまた、灯油代が値上げになると予測しています。それ以外にも、たくさんの商品が値上げされるでしょう。このバザーで少しでも益金を得て、ナルク函館の活動が豊かになるよう、頑張ってみませんか。

皆様のご参加、心からお待ちしております。



夏季休暇を利用して道東のナルク2拠点を訪問してきました。

中村 仁代表 記

夏休みの10日(日)から15日(金)6日間で本部の北海道地区理事として、中々訪問することが出来ない道東の中標津拠点と美幌拠点を訪ねました。午前9:30頃我が家を車で出発。大沼隧道に入る手前で、なが〜い渋滞で出鼻を挫かれました。トンネル内での三重衝突? 傍を走行した救急車も待機していました。その後は順調に、道央道・道東道を走行、とかち温泉道の駅にて宿泊。ディナー時間にも間に合って、豚の照り焼きプレートを注文、とかちの美味しいタレに感激しました。

翌日は、午後から中標津拠点を訪問、事務所ではナルク函館と同様、暑い中麻雀に熱戦中でした山崎 努代表宅の以前もお世話になった食堂で、今後の地区連絡協議会の運営参加と持参資料に基づき「地域との連携実行委員会」への資料提出をお願いし、顔を見てナルク活動に対する意見も交換、有意義な時間を過ごしました。12日(火)には、美幌拠点選出の上杉 晃央本部理事と昼食をしながら、山崎代表との話のほか、資料を説明して「地域連携資料」の作成を依頼し、了承を得ました。両拠点ともシッカリした事務所を無償で使用しており、安定した運営が羨ましく感じました。

13日(水)には旭川市内のホテルに携帯連絡で急遽宿泊。翌日は、故飛山 慶蔵代表の総子奥様が居住するサ高住を、娘さんと連絡の上訪問。面会して元気な姿を確認し、帰り際の「一緒に函館へ帰りたい。」には参った。相変わらず、旭川では高齢者夫婦の居酒屋で季節のものを、滝川ではジソギスカン、栗山では北の錦と手打ち蕎麦を移動毎に食し、1738kmを走破した久々の旅でした。

10月例会：「地域ふれあいバザー」を開催

- 開催日・会場：令和 7 年10月24日(金)～26日(日)3日間(開設準備は23日(木) 10:00～)
会場：ナルク函館はまなす事務所
- 開催時間：24日(金)・25日(土) 10:00～15:00、26日(日) 10:00～14:00
- 物品の提供：新品か、これに準ずるものに限定させていただきます。ご相談ください。
- 参加申し込み：例会への会員参加が徐々に減少しております。多くの会員の皆さんの準備と当日参加、物品等の提供などにご協力を宜しく願いいたします。
また、水分補給や当日の昼食の用意などの関係があり、参加をいただける会員は、必ずナルク函館事務所へご連絡ください。

短歌

(温泉娘作)

夏花火〈白菊〉散るは八十年

慰霊の涙の雫

街川に 白鷺一羽凜と立つ

よどみ澄みて 流れ清けし

川柳

(八月二十二日 川柳を楽しむ会)
今回の兼題は、「食・食材等」です

イカイカの売手の声が なつかしい

生野菜 新鮮を売る 道の駅

生ビール 喉がごくごく 一気呑み

朝食は すき家松屋に 道の駅

人より先に クマが味見の 西瓜かな

冷え冷えの シュワ—とタンサン 生き返る

大ききで 選ぶメロンの 味はどう?

車中泊 雨音子もり 唄と聞く

水密に スイカとメロン どれにする

甲子園 エールを送る 夫までも

備蓄米 味のかげんは いかげんか

電気柵 中で暮らす日 くるのかな

子等来たる 猛暑に豪雨 連れ合いて

避暑地まで 指なぞり行く 地図旅行

あつトンボ まさかの秋が 忍びよる

ごあんない



助成金2件の交付決定通知がありました。

ナルク函館が申請していた助成金が2件、交付の決定通知を受理しました。

北海道新聞社会福祉振興基金とさわやか福祉財団「地域助け合い基金」の申請手続きについて、申請書をメールで送信する方式になっており、ペーパーレスなど大きな変化を感じております。

1 北海道新聞社会福祉振興基金助成事業 205,000円(事業費合計額の8割助成です。)

本件は、2014年2月に購入したパソコンに最近不具合が生じ、画面が暗くなったり、動かなくなり、インターネットに繋がらず、支障をきたしたため、5月16日に申請しました。

8月14日付けで助成金決定の通知があり、新しいパソコンの購入手続きを進めております。

2 さわやか福祉財団「地域助け合い基金」助成事業 150,000円(上限額)

本財団への申請はこれが初めてで、ナルク函館が、これから地域と開催する「地域ふれあい講座」4件に関して8月6日に申請したところ、素晴らしい迅速な対応で、8月27日にはメールで交付の決定を頂き、開催に弾みが付きました。

函館男声合唱団 第19回定期演奏会へのお誘い

恒例の男声合唱団の定期演奏会が開催されます。今回は、函館出身の女優 高峰秀子が主演した「二十四の瞳」から語りと合唱や、「新井満の世界2」などが演奏されます。ご期待ください。

日時・会場：9月28日(日)14:00～(開場：13:30)、会場：函館芸術ホール

前売券：1,000円(当日券は 1,200円です。)

道内の猛暑・不漁に影響「黒潮大蛇行ようやく終息？」8/19北海道新聞より

さすがに、函館には猛暑日はないものの、7月は真夏日15日、夏日14日(この内29℃以上が4日)、25℃未満が2日間と異常。8月は真夏日11日、夏日19日(この内29℃以上が8日)、25℃未満が1日のみと暑い日が続く、皆さんもこの暑さに閉口してるんじゃないかと考えている。

先日の道新には、これの原因として太平洋沿岸を南から流れる黒潮が大きく曲がりくねる「大蛇行」を7年間継続して来て、近年の記録的猛暑や、昆布などの不漁を招いた。とある。これが終息の兆しが出て来て、気象庁は8月中旬にも最終判断をする見通しで、関係者はこの終息に伴う漁業回復等を期待している。などとした記事があった。誠に喜ばしい限りである。

本事務所に集う会員からも、エアコン設置の話も届いているが、調べたところ受電等の工事と本体購入、設置工事に60万円位、維持経費として夏の冷房に電気料6千円から8千円、冬季暖房に2万円から3万円程度の増額が見込まれるという。また、冒頭で記した高温の中、貞信ファーム等、外部作業に携わり、運営費を生み出してくれる会員のこと考えなければと思う。この暑さ中、誠に申し訳ないが、事務所活動の中で水分補給と休憩を取りながら、体調を維持して頂きたいと願う。

7月実績

●預託活動点数（時間） 単位：点 表の（）内は活動人数

会員相互活動	受託事業等		深堀保育園	講師等	ナルク活動	合計点数	年度累計	利用点数 年度累計
	貞信ファーム	四季の杜						
45(6)	142(6)	5(1)	4(4)	32(5)	259(14)	487(33)	1,824	65(24)

●奉仕活動点数（時間） 単位：点 表の（）内は活動人数

福祉活動	子育て支援活動	環境活動	その他の活動	ナルク活動	合計活動点数	累計活動点数
59(9)	27(7)	8(3)	81(10)	93(28)	268(32)	830

●生きがい活動（サークル活動等） 延べ参加人数・点数

活動内容	活動日	会員	地域住民	合計	開催場所
7月例会	20日(日)	17名	1名	18名	ナルク函館事務所
健康麻雀教室	毎週(水)5回	88名	0名	88名	ナルク函館事務所
健康麻雀勉強会	第2(金)	16名	0名	16名	ナルク函館事務所
映画を観る会	1日(金)	5名	1名	6名	ナルク函館事務所
習字のおけいこ	8,31日	13名	0名	13名	ナルク函館事務所
川柳を楽しむ会	18日(金)	4名	0名	4名	ナルク函館事務所
晩酌交流会	休講	0名	0名	0名	ナルク函館事務所
		0名	0名	0名	
合 計		143名	2名	145	点数542点、累計 2,160点

7月分 サークル活動協力金額	22,300円
----------------	---------

会員状況

新入会員を紹介ください。 皆様の知人・友人などをご紹介ください。

8月の新入会員：おりませんでした。
本年5月より、新入会員がございません。会員の皆さんから声掛けを宜しく願いいたします。

函館拠点 会員数状況	(8月31日現在)	世帯数	会員数（男性・女性）	ミドル	賛助会員
0名	函館・北斗他	117	156（49・107）	0世帯1	6
入会 0名、退会0名	平均年齢	76.0			

〜つばやき〜

函館市には、シニアの体力づくりのための
ブラチナフィットネスと言つ健康講座がある。
初めから毎回申し込んで受講してきたが、希
望者が多くなり、申し込み受付が抽選になっ
たのを機に辞めた。

そのうち、コロナで緊急事態宣言が出て休
みになり、宣言解除後も復帰せず、個人でフィッ
トネススタジオでダンスを習っていた。しか
しウォーキングとダンスを続けていても、太
ももの筋肉が痩せてきた。そこでダンスを辞
め、ステップ台とダンベルを使うロコモ体操
に変更し、ブラチナの講座も申し込んでみた。
前年に、75歳以上の講座が新設され、興
味を持ち申し込み通ったが、物足りなかった
ので以前の講座を申し込んでみた。あっさり
落とされた。でも続けて受講している人がい
ると聞き、どんな抽選をしているのかと疑問
がわいた。クジ運が悪いのはわかっていたが、
なんとも割りきれない。

一〇年振りくらいに75歳以上の講座を一
回受講しただけで、少し内容がきつくなるで
あろう講座を落とされた。
納得できない。

坂爪 幸副代表記